

# ANTE LA DUDA, isáquelos del juego!

## Hoja de datos para padres y encargados del cuidado

### ¿QUÉ ES UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Una conmoción cerebral es un tipo de lesión cerebral traumática (TBI, por sus siglas en inglés) causada por un golpe o sacudida en la cabeza que puede cambiar la forma en que el cerebro funciona normalmente. Las conmociones cerebrales pueden ocurrir por una caída, un golpe al cuerpo o una colisión que causa que la cabeza y el cerebro se muevan rápidamente hacia adelante y hacia atrás. Incluso un "timbre" o "que suene una campana" puede resultar en una conmoción cerebral y lo debe evaluar un médico.

Las conmociones cerebrales pueden ocurrir en cualquier deporte, pero con más frecuencia ocurren en los deportes de contacto, como el fútbol americano, el rugby o el hockey sobre hielo. Cada año, aproximadamente 4,000 niños de Nueva York de 19 años o menores son atendidos en los hospitales por TBI relacionadas con deportes. Las conmociones cerebrales las tratan a menudo en cualquier lugar, ya sea, por una enfermera escolar o un médico de atención primaria.

Usted no puede ver una conmoción cerebral y algunos atletas podrían no experimentar ni reportar síntomas hasta horas o días después de la lesión. Si piensa que su hijo tiene una conmoción cerebral, busque atención de inmediato.

### ¿CUÁLES SON LAS SEÑALES Y LOS SÍNTOMAS DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Si su hijo experimentó un golpe en la cabeza durante un juego o práctica, busque cualquiera de las siguientes señales y síntomas de una conmoción cerebral:

#### SEÑALES QUE MUESTRA EL ATLETA Y OBSERVADAS POR EL ENTRENADOR

- Confundido o aturdido
- Confusión sobre la asignación en el juego, posición, puntuación o el oponente
- Olvida las jugadas del deporte
- Movimiento torpe
- Retraso en la respuesta a las preguntas
- Pérdida de la conciencia (incluso brevemente)
- Cambios de conducta o personalidad
- Incapacidad para recordar los eventos antes o después del golpe o caída

#### SÍNTOMAS REPORTADOS POR EL ATLETA

- Dolor de cabeza o "presión" en la cabeza
- Náuseas o vómitos
- Mareo o problemas de equilibrio
- Visión doble o nublada
- Sensibilidad a la luz o el ruido
- Sentirse débil, confuso, aturdido o letárgico
- Pérdida de la concentración o la memoria
- Confusión
- No "se siente bien"

## ¿CÓMO PUEDO AYUDAR A PREVENIR UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Recuerde, todos los deportes son diferentes, pero estos son algunos pasos generales que puede tomar para evitar conmociones cerebrales:

- Asegúrese de que su hijo utilice el equipo de protección adecuado para su deporte (como cascos, almohadillas, espinilleras y protectores de los ojos y la boca). El equipo especial de protección debe ajustarse adecuadamente, estar en buen estado y utilizarse de manera consistente y correcta.
- Conozca las señales y los síntomas de una conmoción cerebral.
- Asegúrese de que su hijo siga las reglas del entrenador para seguridad y las reglas del deporte.
- Anime a su hijo a practicar un buen espíritu deportivo.

## ¿QUÉ DEBO HACER SI PIENSO QUE MI HIJO TIENE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

- 1. Busque atención médica de inmediato.** Un profesional de atención médica será capaz de decidir qué tan grave es la conmoción cerebral y cuándo es seguro que su hijo regrese a jugar.
- 2. Mantenga a su hijo(a) fuera del juego hasta que haya estado libre de síntomas por al menos 24 horas y lo evalúe y autorice un médico autorizado.\*** Las conmociones cerebrales son graves y pueden tardar en sanar. Los niños que regresan al juego demasiado rápido, mientras el cerebro está todavía sanando, tienen un riesgo mayor de tener una segunda conmoción cerebral. Las segundas y siguientes conmociones cerebrales pueden ser muy graves y tienen el potencial de causar daño cerebral permanente.
- 3. Informe al entrenador de su hijo sobre una conmoción cerebral reciente en cualquier deporte.** Los entrenadores deben de saber si su hijo tuvo una conmoción cerebral reciente en cualquier deporte. Si su hijo(a) recibió una conmoción cerebral en otro deporte o actividad, su entrenador podría no saberlo a menos que se lo diga.

*\*Se trata de una directriz específica establecida en la Ley de conciencia y manejo de la conmoción cerebral. Su distrito escolar local podría tener directrices adicionales.*

**ANTE LA DUDA,  
isáquelos del juego!**

Síganos en: [health.ny.gov](http://health.ny.gov) | [facebook.com/NYSDOH](https://www.facebook.com/NYSDOH) | [twitter.com/HealthNYGov](https://twitter.com/HealthNYGov) | [youtube.com/NYSDOH](https://www.youtube.com/NYSDOH)  
New York State Department of Health